

TALLER HABITANDO EL CUERPO

Duración: Un día, 2 horas.

Número máximo de participantes: 30

Impartido por Ana Erdozain y Alba González

En este taller acercaremos a los asistentes al trabajo de la compañía y al proceso creativo de la pieza ÁBREGO, explorando herramientas tanto de Danza Contemporánea como de Contact Improvisación a través del trabajo con el peso, los apoyos, el equilibrio y la escucha corporal.

Comenzaremos activando el cuerpo desde su relación con el suelo y con la gravedad, entendiendo el movimiento como una respuesta dinámica y consciente a las fuerzas que atraviesan el cuerpo.

Investigaremos cómo el empuje hacia el suelo genera desplazamiento, fluidez y transición, permitiendo encontrar apoyos más estables y un movimiento orgánico y eficiente.

A través de secuencias de movimiento, ejercicios técnicos y dinámicas de improvisación, trabajaremos la conexión con el centro del cuerpo, la gestión del desequilibrio y la disponibilidad física para adaptarse al cambio y al movimiento continuo.

El trabajo de Contact Improvisación se desarrollará en parejas y grupos, investigando la comunicación entre cuerpos desde la escucha, la entrega y recepción del peso y la construcción compartida del movimiento.

Exploraremos diferentes caminos y puntos de apoyo para desarrollar herramientas que permitan compartir el peso con facilidad y ampliar las posibilidades de encuentro físico y espacial.

El taller propone un espacio de investigación física donde el movimiento individual y colectivo se relacionan constantemente, favoreciendo la conciencia corporal, la percepción espacial y la capacidad de adaptación dentro del movimiento.